

Wie lässt sich Glaube in modernen Formen lebendiger christlicher Spiritualität leben? Claudia Mönius, Coach für Persönlichkeitsentwicklung, berichtet in ihrem Buch „Feuer der Sehnsucht“ von ihren Erfahrungen.



Spiritualität im Alltag leben

Zeit mit Gott verbringen

Muss oder kann man beten lernen? Ja und nein. Nicht in dem Sinn, dass man unbedingt vorgefertigte Gebete braucht, die man in genau dieser Form nachbeten muss. Beten kann unendlich vielfältig sein und bedeutet meiner Meinung nach: bewusst Zeit mit Gott verbringen beziehungsweise ihm bewusst Aufmerksamkeit schenken und sich ihm zuwenden. Das braucht weder eine feste Form noch einen fixen Ort. Was es braucht, und das ist das, was man lernen und einüben kann, ist eine gewisse Regelmäßigkeit, ein „Dranbleiben“. Allzu leicht verliert man sonst den Faden oder betet nur, wenn man mit seinem sonstigen Latein am Ende ist. Gebet als Notnagel, als letzter Strohalm, wenn gar nichts mehr geht. Bezeichnenderweise fangen in solchen Situationen viele Menschen wieder an zu beten und fra-

gen sich plötzlich gar nicht mehr, wie das geht. Wenn wir mit dem Rücken zur Wand stehen, werden wir ganz schnell wieder wie Kinder und hören uns innerlich mit bebender Stimme beten: „Lieber Gott, mach dass ...“. Kaum der Sorge oder Gefahr entronnen, belächeln wir unsere eigene Schwäche und unseren unmittelbaren, ungefilterten und aus dem Herzen kommenden Hilferuf. Schade, denn auch der darf sein, und ich kann mir vorstellen, dass Jesus auch solcherlei Unverfälschtheit meinte, wenn er sagte: „Wenn ihr nicht umkehrt und wie die Kinder werdet, könnt ihr nicht ins Himmelreich kommen.“ (Mt 18,3) Ich selbst habe dank meiner religiösen Sozialisation einen reichen Gebetsschatz erlernt, ihn aber über viele Jahre hinweg völlig ignoriert. Zum Beten kam ich tatsächlich wieder, als es mir über lange Zeit

sehr schlecht ging und all meine sonstigen Strategien wie Joggen, Ablenkung, ja, sogar Medikamente völlig versagten. Ich litt an einer ausgeprägten Depression, und die ließ sich auch mit einer hervorragenden psychotherapeutischen Behandlung, wie sie mir zuteilwur-

Der inneren Stimme folgen

de, nicht mir nichts, dir nichts weghexen. Vielmehr führte sie mich zunächst durch ein finsternes Tal, das zu durchschreiten ein mehr als beschwerlicher Weg war. In dieser Zeit fand ich zu meinem Glauben an Gott zurück, und ich begann zu beten. Von den Gebeten meiner Kindheit war ich weit entfernt, und einen geistlichen Lehrer hatte ich damals natürlich auch nicht. So folgte ich einfach meiner inneren Stimme und betete so, wie es

mir am wohlsten tat, und das war damals schriftlich. Ich wendete mein Tagebuch schreibend an Gott und trat um Hilfe bittend mit ihm in Kontakt. Man könnte ja nun denken, das sei eine Einbahnstraße, ein innerer Monolog, den man zu Papier bringt. Doch so fühlte es sich nicht an. Wenn ich mich schreibend an dieses Du wandte, klärten sich meine Gedanken, und aus meinem Inneren stiegen Antworten auf meine Fragen auf, Trost zu meinem Jammern und Klagen, neue Impulse zu meinen immer gleichen kummervollen Gedanken. Sie zauberten sich wie von Geisterhand auf das Papier. Buch um Buch füllte ich damals und blieb dieser für mich so hilfreichen und wohlthuenden Gebetsform viele Jahre treu, auch dann noch, als es mir allmählich besser ging. Das war einer *meiner* Gebetswege, der für einen anderen

BIBELRÄTSEL: „Wie konnten wir nur Israel entlassen!“

Menschen, dem die Tinte nicht so leicht aus der Feder fließt, absolut ungeeignet sein mag.

Mit so vielen Worten, sei es schriftlich oder mündlich, zu beten, mag nicht jedermanns Sache sein. Es birgt zudem eine Gefahr in sich: Gott als potenzielle Gebets-

Wir können den Urgrund des Seins um etwas bitten

erhörungsmaschine zu missbrauchen und ihn zu instrumentalisieren nach dem Prinzip „Gebet oben rein, Erhörung unten raus“. Das ist nicht der Sinn des Betens. Freilich können wir den Urgrund des Seins, den Kosmos, das Universum, Gott um etwas bitten, das wir uns sehnlich wünschen. Doch es geht darum, auch dann Akzeptanz zu üben, wenn die Geschehnisse sich anders entwickeln, als unser Ego sie gerne hätte.

Eine frühere Kollegin lehrte mich ein kleines Gebet, dessen Verfasser mir nicht bekannt ist. Es begleitet mich bis heute, und vor allem in schwierigen Lebenssituationen empfinde ich es als sehr hilfreich:

Herr, ich bin hier nach deinem Willen, in deiner Schule, unter deinem Schutz, solange du willst.

Aus: Claudia Mönius: **Feuer der Sehnsucht**. Spiritualität einfach leben, Gütersloher Verlagshaus, 2018, 20 Euro.

Der Pharao hatte das Volk der Israeliten aus der Sklaverei entlassen. Gott führte sie durch die Wüste des Roten Meeres. Als man dem König von Ägypten meldete, dass das Volk geflohen sei, änderte er seine Meinung und sagte: „Wie konnten wir nur Israel aus unserem Dienst entlassen!“ Und er jagte ihnen mit seiner ganzen Streitmacht hinterher. Doch Gott ließ die Israeliten durch das Meer entkommen. Ein starker Ostwind trocknete es aus, und die Wasser spalteten sich. Im zurückflutenden Wasser ging die Streitmacht des Pharaos unter. Da sang Mose mit den Israeliten ein Lied. Auch die Prophetin Miriam sang und tanzte und begleitete sich mit einem Musikinstrument. **Mit welchem Instrument?**

Schicken Sie Ihre Antwort an: **KDFB Engagiert**, „Bibelrätsel“, Schraudolphstr. 1, 80799 München, oder lösen Sie das Rätsel unter www.engagiert.de. Einsendeschluss: 20. Juni 2018. Unter den richtigen Einsendungen wird das Buch **Feuer der Sehnsucht** von Claudia Mönius (siehe linke Seite) aus dem Gütersloher Verlagshaus verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lösung des April-Rätsels:

Jesus sprach von Lilien (Lk 12,27). Gewonnen haben: Agnes Dachs, Neuburg; Constanze Johr, Ulm; Inge Altmann, Rittsteig; Doris Eberhard, Heppenheim; Traudl Simeth, Sünching.



GLAUBENSFRAGE: Tanzen und Glauben – passt das zusammen?



Christina Brandl-Bommer, Jahrgang 1957, ist Diplomtheologin und arbeitet als Pastoralreferentin in Neufahrn bei München. Dort begleitet sie auch den KDFB-Zweigverein als Geistliche Beirätin.

Im Juni finden vielerorts Johannisfeuer statt, und oft wird wild wie in der „Walpurgisnacht“ ums Feuer getanzt. Allgemein stecken wir Nordeuropäer den Tanz eher in die profane Ecke. Aber schon seit Menschengedenken wird der Tanz auch kultisch und mit Gottesverehrung in Verbindung gebracht. König David tanzte vor dem Allerheiligsten, der Bundeslade, um seine Freude und seinen Dank für Gott zum Ausdruck zu bringen. Auch damals schon gab es Menschen, die sich darüber lustig machten, wenn einer seinen Glauben tanzte.

Es war die eigene Frau Davids, die meinte, er würde sich lächerlich machen. Etwas Innerliches nach außen zu zeigen, ist immer ein Wagnis. David stand dazu. Es ist ein großer Unterschied, ob ich etwas, was ich fühle, nur mit Worten ausdrücke oder ob ich es auch noch durch Gesten unterstreiche. „Ich liebe dich!“ nur zu sagen, ohne je zu umarmen oder zu küssen, bleibt sehr trocken auf Dauer. So ungewohnt es sein mag in unserer Region, aber es

tut vielen liturgischen Feiern gut, auch mit dem Körper zum Ausdruck zu bringen, was das Herz fühlt. Wenn wir im Gottesdienst das Lied singen „So ist Versöhnung“ strahlen diejenigen weit mehr, die sich trauen, die Arme dabei zu schwingen. In getanztem Abendlob oder meditativen Tanzfeiern erlebe ich die wohlthuende Verbindung von Glauben, Vertrauen und dem Ausdruck davon als ganzer Mensch, der nicht beim Kopf aufhört, sondern durch die Körpersprache mehr ausdrückt. So erleben wir konkret das, was der Kirchenvater Augustinus so beschreibt: „Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge, bindet den Einzelnen zur Gemeinschaft. Ich lobe den Tanz, der alles fordert und fördert, Gesundheit und klaren Geist und eine beschwingte Seele.“ Also warum sollten wir uns diese Wohltaten entgehen lassen, nur weil sich vor Jahrhunderten im kirchlichen Raum eine Körper- und Tanzfeindlichkeit entwickelt hat, die heute keinen Sinn mehr macht? Deshalb wagen wir doch, unseren Gefühlen und Gebeten Ausdruck zu geben mit Körper, Geist und Seele, indem wir entweder allein für uns oder in Gruppen miteinander tanzen und so unsere Gesundheit fördern. Dann mag der eine oder die andere bestätigen können, was vor tausenden Jahren niedergeschrieben wurde und was in den Klöstern gesungen wird: „Du hast meine Klagen in Tänzen verwandelt!“ (Ps 30,12).